

## **ATELIER Marche Afghane**

Sommets abrupts, déserts hostiles... Les peuples nomades du monde entier ont depuis toujours développé des méthodes pour parcourir de très longues distances, dans des conditions extrêmes. Parmi eux, les caravaniers afghans dont l'endurance était un mystère jusqu'à ce qu'un Occidental, Edouard Stiegler, remarque dans les années 1980 qu'ils respiraient et calaient leurs pas sur leur souffle de manière singulière. Etonné du potentiel énergisant de cette marche qu'il qualifiera lui-même d'afghane, il en consignera les rythmes et les règles dans un livre devenu depuis la référence de la discipline (*Régénération par la marche afghane*, Guy Trédaniel Editeur)

### **Une marche consciente**

A l'origine de la marche afghane est... le rythme. Il en existe trois principaux, qu'il convient d'adopter selon la personne, le lieu ou le moment. L'enchaînement de base - celui qui respecte le plus la respiration naturelle - se décline sur huit temps : l'inspiration se fait par le nez sur les trois premiers pas, puis on suspend la respiration poumons pleins sur le quatrième, puis on expire par le nez sur les trois pas suivants avant de suspendre son souffle poumons vides sur le huitième et dernier temps.

L'exercice se répète en nécessitant à chaque instant toute notre concentration pour compter sans cesse les pas ou, pour ceux qui le souhaitent, se répéter des pensées positives à chaque foulée. « La marche afghane nous plonge dans un état de conscience modifiée, à l'instar de la sophrologie, qui nous rend perméables aux pensées, d'où l'intérêt de lui associer des pensées positives et de les répéter, comme un mantra ».

### **Revitaliser le corps, apaiser l'esprit**

Il est admis par la plupart que si la respiration fait partie intégrante des sociétés orientales, les sociétés occidentales, en revanche, ont désappris ce pouvoir précieux.

La marche afghane remet la respiration au cœur de la marche. Elle joue sur le principe de synchronisation de la respiration avec les pas effectués tout en tenant compte de la déclivité du terrain : plus le terrain est pentu, plus les pas seront réduits. Le rythme par contre, reste fonction de chacun. Il faut essayer pour trouver son propre rythme : pour l'un, le rythme le plus confortable sera quatre pas alors que pour l'autre ce sera trois ou deux. Le principe est donc l'harmonie, le système de balancier : on doit avoir le même nombre de pas à l'expiration et à l'inspiration, et chaque apnée doit être équivalente à la précédente. Par exemple, on aura : 3 pas pendant l'inspiration – 1 pas les poumons pleins – 3 pas pendant l'expiration – 1 pas les poumons vides ; et on reprend. En montée, la technique est un peu différente : on compte autant de pas à l'inspiration qu'à l'expiration et on adapte le rythme en fonction de la difficulté. Plus la pente est raide, plus le rythme est court : on inspire et on expire sur 4 pas ou 3 puis 2 au fur et à mesure que la pente s'accroît ; sans retenir sa respiration. Exemple d'une séquence de base pour terrain plat :

1. inspiration sur trois pas ;
2. maintien des poumons pleins sur le quatrième pas ;
3. expiration sur trois pas ;
4. maintien des poumons vides sur le dernier pas, avant de recommencer un cycle.

Les préférences de chacun pour tel ou tel rythme respiratoire doivent être respectés car elles correspondent à des nécessités purement physiologiques. Certains adopteront des rythmes

courts, d'autres des rythmes longs, d'autres encore reviendront à la marche ordinaire sur certaines parties de l'itinéraire.

Cette technique peut être utilisée dans la randonnée pédestre pour améliorer l'endurance.

Sa particularité, en termes de modification psycho-physiologique inédite, lui permettrait d'être une pratique adaptée à la promotion de l'activité physique et de prévention contre la sédentarité. Cette technique peut également être utilisée au cours des actes de la vie quotidienne.

Sur le plan physique, la marche afghane est réputée agir sur le métabolisme, le fonctionnement cardio-vasculaire et la sensation de fatigue. Elle peut également apporter une réponse aux troubles du sommeil, à condition toutefois de ne pas la pratiquer après 17 heures, horaire auquel le corps se prépare au sommeil.

## **Une philosophie de l'instant présent**

Derrière l'activité physique perce également une véritable philosophie, que l'on peut décrire comme la rencontre « d'un Carpe Diem et d'un Connais-toi toi-même ». Contrairement à la course qui peut nous faire faire le tour de la Terre sans jamais nous permettre de réaliser un pas vers soi, la marche afghane nous ancre dans le sol à chacun de nos pas. Et en nous obligeant à compter, à ne pas nous échapper, elle nous apprend aussi à vivre pleinement l'instant présent ».

## **Pour profiter au maximum de ses premiers pas de marche afghane**

- Elle se pratique sur tout terrain (montagne, ville, terrain plat), même si un environnement naturel se révèle plus approprié pour la concentration.
- La durée minimum conseillée est de 30 minutes pour en ressentir les effets positifs.
- L'exercice repose avant tout sur la respiration et sa synchronisation avec les pas, une marche d'entraînement de 10 à 15 minutes est parfois nécessaire pour assimiler le rythme.
- Il existe trois rythmes de base, à choisir selon le terrain ou l'objectif recherché.
- Rien ne vous empêche de la pratiquer en groupe. Mais ce sera en silence pour ne pas troubler le comptage des pas et la concentration nécessaire à cette marche consciente.
- Comme pour tout exercice physique, boire régulièrement est indispensable pour éliminer fatigue et toxines.

## **Effets sur la santé**

Cette respiration rythmée sur les pas, provoque à elle seule une sur-oxygénation qui nourrit nos cellules d'oxygène, élément essentiel pour la survie de celles-ci, de notre corps et de notre cerveau.

- Quelques bénéfices de la marche synchronisée sur le pas :
- Oxygénation intense, grâce aux temps de pause poumons pleins.

- Stimulation de la circulation sanguine.
- Calme le rythme cardiaque grâce au temps de pause poumons vides.
- Stimulation du métabolisme de base.
- Capacité respiratoire accrue.
- Renforcement du système immunitaire.
- Meilleur fonctionnement cérébral (facultés mentales augmentées, mémoire augmentée, meilleure concentration). Notre cerveau utilise 20 % de l'oxygène de notre corps.
- Ralentissement du processus de vieillesse.
- Réduction des tensions musculaires et du stress grâce au lâcher-prise induit par la concentration sur les pas et les respirations.
- Développe l'endurance.

### **Effets sur le système cardio-respiratoire**

Synchroniser ses pas sur sa respiration et écouter sa respiration (fréquence, amplitude), induit une réponse physiologique particulière. En effet la priorité est ici donnée au rythme respiratoire qui va induire le rythme de la marche et non l'inverse, comme dans toute activité physique aérobie. Au niveau du cœur, l'oxygénation optimale permet une réduction de la fréquence cardiaque pendant l'effort. Le contrôle d'un rythme de respiration constant permet de rester dans une fenêtre de fréquence cardiaque basse (signe d'une oxygénation optimale). Au niveau de l'appareil respiratoire : les cycles respiratoires longs comme 5-0/5-0 ou 6-0/6-0 permettent un travail du diaphragme et des muscles intercostaux. Ce travail volontaire du diaphragme permet une réduction du stress et à moyen terme une augmentation de la capacité pulmonaire.

### **Conséquences sur l'endurance**

L'oxygénation optimale durant la marche induit naturellement une priorité sur le métabolisme aérobie. L'énergie nécessaire à la marche sera donc produite de façon prioritaire à partir des lipides, augmentant ainsi le potentiel du marcheur dans la durée.

Cette oxygénation optimale induit de nombreux effets positifs sur la fatigue pendant l'effort, ainsi que sur les possibilités de récupération. Ces effets particuliers peuvent être quantifiés par la mesure de la variabilité de la fréquence cardiaque, montrant également les effets équilibrant de la marche afghane sur le stress.

---

### **La marche afghane est basée sur les principes suivants :**

inspirer et expirer par le nez, respirer dans l'aisance dans un corps détendu, la respiration est synchronisée avec le rythme des pas. Se tenir dans la verticalité, le regard dirigé vers l'avant. Etre dans la conscience de sa respiration. Les rythmes de marche sont adaptés au terrain et au ressenti du marcheur dans l'instant présent : rythme 3-1/3-1 sur le plat, rythmes 3-0/3-0 et 2--0/2-0 pour des montées. Les bienfaits de la marche afghane découlent des bienfaits de la marche et des bienfaits d'une respiration consciente rythmée et régulière. L'inspiration apporte de la vitalité, l'expiration apporte la détente.